

# Verduras con Queso

**Sirve:** 8 Porciones

## Ingredientes

- 4 tazas** verduras picadas (como el brócoli o coliflor)
- 1 cucharada** harina
- 1 taza** leche baja en grasa
- 1 pizca** pimienta negra
- 1 taza** queso cheddar bajo en grasa

## Preparación

1. Cocine las verduras hasta que estén blandas y póngalas a un lado.
2. Usando un tenedor, mezcle la harina con la leche baja en grasa hasta que la harina ya no se pueda ver y que no queden grumos.
3. Caliente la leche y la mezcla de harina en una sartén a fuego medio, revolviendo constantemente hasta que empiece a burbujear.
4. Continúe cocinando y revolviendo hasta que la salsa espese, alrededor de 1 a 2 minutos.
5. Reduzca el fuego a bajo y agregue la pimienta y el queso rallado.
6. Revuelva hasta que el queso se derrita.
7. Retire del fuego y vierta sobre las verduras cocidas.
8. ¡Disfrútelo!

New York CACFP